GENTE in cucina

PLUM CAKE SALATI
La sfiziosa alternativa al pane

POLLO
Il classico che incanta

ZAFFERANO
Un tocco dorato per piatti raffinati

CROSTATE

DA PROVARE CON LA CREMA E LE FRAGOLE

LA PRIMAVERA DÀ IL MEGLIO DI SÉ CON *gli* ASPARAGI

FERMA OGNI MOMENTO.

Centine Rosso - Toscana IGT.

Aggiungi ad ogni occasione l'inconfondibile gusto di Centine:
un Rosso Toscana IGT nato da uve nobili, in un territorio che tutto il mondo ci invidia. Centine è intenso, morbido e rotondo proprio come quegli attimi che vorresti non finissero mai.

CENTINE
BANFI

centine.wine

GENTE in cucina

sommario

8

18

33

50

54

ZAFFERANO

ASPARAGI

POLLO

PLUM CAKE SALATI

CROSTATE

CHE DELIZIA LA TAVOLA DI PRIMAVERA

Cominciamo con il sapore inconfondibile dello zafferano, poi gli asparagi, protagonisti della stagione. E dopo il pollo e i plum cake salati, il gran finale è con i dolci più amati: le crostate.

ZAFFERANO
il tocco dorato che esalta ogni piatto

Sauté di calamari

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di calamari puliti * 250 g di pomodori * 1 scalogno * 150 ml di brodo di pesce o vegetale * 1 ciuffo di basilico * 1 bustina di zafferano * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private i calamari di occhi e becco, se presenti, poi lavateli e tagliateli ad anelli, dividendo i ciuffi di tentacoli in 4. Scottate e sbucciate i pomodori, privateli di semi e acqua e tagliateli a dadini. Fate appassire lo scalogno, spellato e tritato, in una padella con un filo d'olio. Aggiungete i calamari, lasciateli insaporire per un minuto e sgocciolateli. Unite nella padella i pomodori e il brodo, nel quale avrete sciolto lo zafferano. Fate sobbollire 5 minuti. Riunite i calamari, rigirate, cuocete altri 3-4 minuti e servite con il basilico spezzettato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 fusi di pollo * 1,5 kg di finocchi * 1 cipolla * 2 spicchi d'aglio * 1 cm di zenzero fresco * 1 presa di zafferano in stimmi * 1 cucchiaino di curcuma * ½ cucchiaino di semi di finocchio * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite i finocchi, tagliateli a spicchi e sistemateli in una tajine, o in una casseruola di coccio, su un filo d'olio. Aggiungete la cipolla, spellata e affettata, e gli spicchi d'aglio schiacciati. Disponete sugli ortaggi i fusi di pollo. Spellate e grattugiate lo zenzero. Mescolatelo con il succo del limone, lo zafferano, i semi di finocchio, la curcuma e un filo d'acqua. Irrorate questa salsa su pollo e finocchi. Salate, pepate e aggiungete un filo d'olio. Cuocete a fuoco dolce per circa 40 minuti, coperto e senza mai mescolare, finché il pollo è tenero.

Tajine di pollo

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

Il profumo di questa spezia preziosa regala una discreta e suadente nota esotica a tutte le ricette. E vi stupirà nei tagliolini ai frutti di mare

Rombo alla crema

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti di rombo senza pelle * 1 scalogno * 200 ml di panna fresca * 1 presa di zafferano in stimmi * 1 ciuffo di aneto * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private i filetti di rombo di eventuali lische. Spellate e tritate finemente lo scalogno. Fatelo appassire in una padella con un filo d'olio. Versate la panna e lasciate addensare qualche istante a fuoco dolce. Unite i pistilli di zafferano, sale e pepe. Nel frattempo, condite i filetti di pesce con un velo d'olio, sale e pepe. Disponeteli in un cestello, su qualche rametto di aneto, e cuoceteli a vapore 10 minuti. Serviteli nei piatti irrorati con la salsa allo zafferano e guarniti con ciuffetti di aneto.

Panini con i semi

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
150 g di farina 00, più quella per la lavorazione * 170 g di farina manitoba * 130 ml di latte * 1 cucchiaio di semi misti (papavero, sesamo, nigella) * ½ bustina di zafferano * 25 g di burro * 8 g di lievito di birra * 1 cucchiaino di zucchero * Sale

Scaldate il latte con lo zucchero e scioglietevi il lievito. Stemperate lo zafferano in un cucchiaio di acqua calda. Setacciate le farine in una ciotola, formate la fontana, unite al centro il burro fuso, lo zafferano, lo zucchero e iniziate a impastare versando a filo il latte. Lavorate fino a ottenere un impasto liscio, unendo verso la fine una presa di sale. Formate una palla e fatela lievitare un'ora nella ciotola coperta con pellicola. Dividete l'impasto in piccoli pezzi e, lavorando sul piano infarinato, formate i panini. Allineateli su una placca, coperta di carta da forno. Spennellateli d'acqua e cospargeteli con i semi, mescolati a una presa di sale. Infornate a 220° per 7 minuti, poi abbassate a 180° e terminate la cottura in altri 8 minuti.

ZAFFERANO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g di tagliolini freschi * 12 cozze pulite * 600 g di code di gamberi * 4 noci di capesante * 1 scalogno * 1 spicchio d'aglio * 100 ml di vino bianco * 150 ml di panna fresca * 1 presa di zafferano in stimmi * 1 ciuffo di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale

Fate appassire lo scalogno, spellato e tritato, in una padella con un filo d'olio, un rametto di timo e l'aglio sbucciato. Sfumate con il vino, fate evaporare, levate timo e aglio e unite le cozze lavate. Mettete il coperchio e lasciate aprire le cozze. Intanto, private i gamberi del filo nero (a piacere, sgusciateli) e sciacquateli. Sgocciolate le cozze e mettete nella padella i gamberi. Cuocete 2 minuti, aggiungete le capesante lavate e saltate ancora 1-2 minuti. Sgocciolate gamberi e capesante e trasferiteli in una terrina con le cozze sgusciate, coprendo con pellicola a contatto. Versate nella padella la panna, unite lo zafferano, fate addensare 5 minuti a fuoco dolce e regolate di sale. Nel frattempo, lessate i tagliolini in acqua salata. Scolateli e mantecateli nella padella. Riunite i frutti di mare, mescolate e servite con timo fresco.

Tagliolini ai frutti di mare

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

Riso dolce speziato

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
185 g di riso Basmati * 60 ml di latte * 12 nocciole sgusciate * 2 cucchiai di mandorle a lamelle * 2 cucchiai di uvetta * 1 bustina di zafferano * 1 stecca di cannella * 2 baccelli di cardamomo * 5 chiodi di garofano * 100 g di zucchero * Burro, possibilmente chiarificato * Sale

Scaldate il latte con lo zucchero, spegnete e unite lo zafferano. Sciacquate il riso sotto l'acqua corrente. Sciogliete in una casseruola una noce di burro e rosolate le nocciole, le mandorle e l'uvetta per un minuto, mescolando. Sgocciolate la frutta secca con una paletta forata e tenetela da parte. Mettete nella padella i semi del cardamomo, i chiodi di garofano, la cannella e fate tostare 30 secondi. Versate il riso e fatelo insaporire 2 minuti, mescolando. Unite il latte, 360 ml d'acqua e un pizzico di sale. Mettete il coperchio e abbassate il fuoco. Al bollore, cuocete 10 minuti. Spegnete, frapponete un panno ripiegato tra pentola e coperchio e fate riposare il riso altri 10 minuti, finché ha assorbito tutto il liquido. Eliminate le spezie, sgranate il riso e servitelo guarnito con mandorle, nocciole e uvetta.

Patate e cipolle rosse

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di patate * 1 cipolla rossa * 1 spicchio d'aglio * 1 cucchiaio di senape all'antica * 1 bustina di zafferano * 1 cucchiaino di rosmarino tritato * Brodo vegetale * Vino bianco * 1 cucchiaio di aceto bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sbucciate le patate, tagliatele a grossi spicchi e scottateli 5 minuti in acqua salata, poi scolateli. Stemperate lo zafferano in una tazzina con 4-5 cucchiai di acqua calda. Disponete in una pirofila, unta d'olio, le patate e la cipolla, sbucciata e divisa a spicchi. Mescolate in una ciotolina la senape con un filo d'olio, l'aceto, 4-5 cucchiai di brodo e di vino, lo zafferano, il rosmarino, sale e pepe. Irrorate sugli ortaggi, rimescolate, coprite la pirofila con alluminio e cuocete 30 minuti a 210°. Togliete l'alluminio e proseguite la cottura per altri 10 minuti, finché patate e cipolle sono ben cotte e dorate. Servite decorando, a piacere, con rosmarino fresco.

Delicata alle cozze

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg di patate * 500 g di cozze pulite * 2 scalogni * 1 bustina di zafferano * 1 peperoncino piccante fresco * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 mazzetto di erba cipollina * 60 ml di vino bianco * 60 ml di aceto di mele * 150 g di burro * Sale e pepe

Lessate le patate 20 minuti in acqua salata. Intanto, lavate le cozze. Fatele aprire in una padella, coperta, con un filo d'acqua. Spegnete, filtrate il liquido di cottura, eliminate i gusci vuoti e tenete le cozze in caldo, coperte. Scolate le patate, pelatele e passatele allo schiacciapatate. Sbucciate gli scalogni, tritateli e fateli appassire in un tegame con l'aceto e il vino. Incorporate il burro freddo a pezzetti, pochi per volta, mescolando per scioglierli. Aggiungete la purea di patate e diluite con il liquido delle cozze. Frullate con il mixer a immersione e tenete la crema in caldo, sul fuoco al minimo. Sciogliete in poca acqua calda lo zafferano e unitelo alla crema. Servite la crema con le cozze, il prezzemolo, il peperoncino, mondato e tritato e una macinata di pepe.

Crespelle in brodo

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
4 uova * 400 ml di latte * 150 g di farina * 2 prese di pistilli di zafferano * 1 patata * ½ cipolla * 1 zucchina * 1 carota * 1 gambo di sedano * Burro * Sale

Pulite e tagliate a dadini regolari le verdure. Mettetele in una casseruola con 1,5 l di acqua fredda, portate a bollore, salate e fate sobbollire 30 minuti. Intanto, sbattete le uova in una terrina con un pizzico di sale. Aggiungete la farina setacciata, metà dello zafferano e stemperate con il latte a filo, continuando a mescolare con una frusta a mano. Coprite con pellicola e lasciate riposare in frigo 20 minuti. Unite al brodo lo zafferano rimasto, mescolate e spegnete. Sgocciolate le verdure, filtrate il brodo e tenete tutto da parte in caldo. Scaldate una padellina e ungetela con poco burro. Versate un mestolino di pastella e ruotate la padella per distribuirlo su tutto il fondo. Cuocete la crespella 1-2 minuti per lato. Fatela scivolare su un piatto e procedete allo stesso modo fino a esaurire la pastella. Riportate il brodo a bollore. Arrotolate le crespelle e tagliatele a trancetti. Distribuitele nei piatti insieme a parte delle verdure. Completate con il brodo caldo e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di funghi misti * 200 g di provolone grattugiato * 1 spicchio d'aglio * 1 presa di zafferano in stimmi * 1 ciuffo di menta * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Pulite i funghi e tagliateli a pezzetti. In una casseruola, dorate l'aglio schiacciato, con un filo d'olio e un ciuffo di menta. Aggiungete i funghi, sale, pepe e cuocete 10 minuti. Sgocciolate dal fondo i funghi e divideteli in 4 cocottine imburrate. Recuperate 2-3 cucchiai del loro liquido di cottura e stemperatevi lo zafferano, insieme a un filo d'olio. Distribuite sui funghi il formaggio a filetti, irrorate con l'emulsione allo zafferano e gratinate 10 minuti in forno a 210°. Servite con menta fresca.

Gratin di funghi

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

Gamberi all'arancia

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di code di gamberi * ½ arancia * 1 spicchio d'aglio * 1 bustina di zafferano * ½ cucchiaio di amido di mais * 1 mazzetto di erba cipollina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sgusciate i gamberi lasciando attaccate le codine, privateli del filo nero e sciacquateli. Spremete l'arancia. In una padella, fate dorare l'aglio spellato con un filo d'olio. Aggiungete i gamberi e saltateli 2 minuti. Intanto, sciogliete lo zafferano in una tazzina con un filo di acqua tiepida. In una ciotolina, sciogliete l'amido con il succo d'arancia. Unite lo zafferano e versate sui gamberi. Salate, pepate e fate addensare a fuoco vivo per un paio di minuti. Completate con una macinata di pepe, l'erba cipollina tritata e servite.

Panna cotta al miele

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 ml di panna fresca * 200 g di miele * 150 ml di latte * 80 g di zucchero * 10 g di gelatina in fogli * 1 bustina di zafferano * Estratto di vaniglia

Mettete la gelatina a bagno in acqua fredda. Scaldate leggermente il miele, in un pentolino, per renderlo fluido. In una casseruola, portate al limite del bollore la panna e il latte con lo zucchero e qualche goccia di vaniglia. Fuori dal fuoco, unite la gelatina, scolata e strizzata, lo zafferano e mescolate finché la gelatina e sciolta. Distribuite il miele in 4 bicchieri, versate il composto e lasciate raffreddare. Tenete in frigo almeno 6 ore. Servite, a piacere, con fragole fresche.

ASPARAGI com'è verde la primavera!

Pasticcio di maltagliati

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g di maltagliati freschi * 300 g di asparagi * 12 fiori di zucca * 50 ml di panna fresca * 50 ml di vino bianco* 4 cucchiai di grana padano grattugiato * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di basilico * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate gli asparagi e lessateli in acqua salata 10-12 minuti, finché sono teneri. Scolateli, tenete da parte qualche punta e frullate il resto con la panna, un filo d'olio, qualche foglia di basilico e metà grana. Regolate di sale e pepate. Pulite i fiori di zucca e saltateli in una padella con l'aglio spellato, sale e pepe. Sfumate con il vino, fate evaporare, spegnete e unite una noce di burro e le punte tenute da parte. Cuocete in acqua bollente salata i maltagliati, scolateli al dente e conditeli in una terrina con poco burro. Disponeteli in una pirofila imburrata, a strati, alternandoli con la crema e le verdure. Spolverizzate con il grana rimasto. Gratinate il pasticcio 5 minuti in forno a 180°. Sfornate e servite subito, nella pirofila di cottura.

Risotto al parmigiano

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Carnaroli * 500 g di asparagi * 2 cipollotti * 100 ml di vino bianco * 1 l di brodo vegetale * 120 g di parmigiano reggiano grattugiato * Burro * Sale e pepe

Mondate gli asparagi e lessateli 10 minuti in acqua salata. Scolateli e tagliate i gambi a rondelle, lasciando intatte le punte. Pulite e tritate i cipollotti. Fateli rosolare in una casseruola con una noce di burro e le rondelle di gambi. Unite il riso, fate tostare e sfumate con il vino. Portate a cottura versando poco per volta il brodo. Intanto, rivestite una teglia di carta da forno, stendete 80 g di parmigiano in 4 dischi sottili, infornate 5 minuti a 220°, sfornate e fate intiepidire. Unite al risotto le punte di asparagi qualche minuto prima di spegnere. Fuori dal fuoco, aggiungete una noce di burro, il parmigiano rimasto e mescolate. Regolate di sale e pepe e servite con le cialde.

Con le loro punte tenere, i gambi croccanti e il gusto sempre elegante, diventano protagonisti delle migliori ricette di stagione

ASPARAGI

Gratin con besciamella

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di asparagi * 250 g di besciamella pronta * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * Burro * Sale e pepe

Pulite gli asparagi e lessateli 10 minuti in acqua salata. Dividete le punte dai gambi e tagliate questi ultimi a tocchetti. Dividete punte e tocchetti in 4 cocottine imburrate. Distribuite la besciamella, pepate, mescolate con delicatezza e spolverizzate con il parmigiano. Passate 15 minuti in forno a 180°, possibilmente ventilato.

Spaghetti piccanti

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 300 g di punte di asparagi * 1 peperoncino piccante fresco * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Mondate il peperoncino e tagliatelo a rondelle, spellate e tritate l'aglio e fateli rosolare in una padella con un filo d'olio. Lavate gli asparagi e uniteli al soffritto. Bagnate con un filo d'acqua, salate e cuocete 10 minuti, finché sono teneri. Intanto, lessate gli spaghetti in acqua salata. Scolateli al dente, trasferiteli nella padella, unite una noce di burro, il prezzemolo tritato e fate saltare qualche istante. Spegnete e servite.

Muffin all'olio

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
12 asparagi * 20 g di funghi secchi (spugnole o porcini) * 100 g di mozzarella * 250 g di farina * 2 uova * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 200 ml di latte * 1 bustina di lievito in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete i funghi ammollo in acqua tiepida. Tagliate la mozzarella a dadini e fateli asciugare stesi su carta da cucina. Mondate gli asparagi e lessateli 10 minuti in acqua bollente salata. Intanto, sgocciolate i funghi, tagliateli a pezzetti e saltateli in padella con olio, sale e pepe. Scolate gli asparagi e tagliate i gambi a rondelle, lasciando intere le punte. In una ciotola, setacciate la farina con il lievito. Unite il parmigiano, le uova sbattute, 50 ml d'olio e mescolate versando il latte a filo. Aggiungete i funghi, le rondelle di gambi, i dadini di mozzarella e amalgamate. Regolate di sale e pepate. Ungete d'olio 6 stampini da muffin, dividetevi il composto, affondatevi le punte di asparagi tenute da parte e infornate 25-30 minuti a 180°.

Fricassea vegetale

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di asparagi * 1 cipollotto * 2 uova * 60 g di parmigiano reggiano grattugiato * 40 g di mollica di pane * ½ limone * Burro * Sale e pepe

Frullate la mollica e rosolatela in una padella con poco burro. Tenetela da parte e nella stessa padella fate appassire il cipollotto, pulito e tritato. Mondate gli asparagi, tagliateli a metà per il lungo, poi in 2-3 pezzi e uniteli al soffritto. Salate, pepate e cuocete a fuoco moderato 8-10 minuti lasciando gli asparagi ancora croccanti. Sbattete le uova in una ciotola con il parmigiano e il succo di limone. Spostate la padella dal fuoco e versate il composto di uova. Mescolate delicatamente e fate rapprendere 5-6 minuti a fuoco dolce. Completate con la mollica rosolata. Guarnite a piacere.

ASPARAGI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg di asparagi * 40 g di farina, più quella per gli stampini * 500 ml di latte * 2 uova * 4 cucchiai di grana padano grattugiato * 40 g di burro, più quello per gli stampini * Sale e pepe

Mondate gli asparagi, lessateli 10 minuti in acqua salata e scolateli. Tenete da parte le punte e frullate i gambi con un filo della loro acqua di cottura. Sciogliete in una casseruola il burro, unite la farina, fate dorare mescolando e stemperate con il latte caldo. Cuocete a fuoco medio, sempre mescolando, finché la besciamella si addensa. Lasciate intiepidire e unite il grana, il frullato di gambi e le uova sbattute. Regolate di sale e pepate. Versate il composto in 4 stampini a pareti lisce, imburrati e infarinati. Disponeteli in una teglia, con 3-4 dita di acqua calda, e cuocete bagnomaria in forno a 180° per circa 30 minuti. Sformate e decorate applicando tutto intorno le punte degli asparagi, divise a metà per il lungo. Guarnite a piacere con ciliegine sotto spirito o pomodorini semisecchi.

Charlotte grana e ciliegie

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

Uova con gamberi

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di asparagi * 250 g di gamberi sgusciati * 4 uova * 1 spicchio d'aglio * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private i gamberi del filo nero e lavateli. Mondate gli asparagi e tagliateli a pezzetti. Lessateli 8-10 minuti in acqua salata e scolateli. Scaldate un filo d'olio in una padella con l'aglio spellato e schiacciato. Unite gli asparagi, fate insaporire 5 minuti, eliminate l'aglio, salate e pepate. Aggiungete i gamberi e saltate un minuto. Versate le uova, sbattute con un pizzico di sale, e mescolate qualche istante finché risultano cremose. Pepate e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di conchiglie * 300 g di asparagi * 1 cipolla * 50 g di bresaola * 20 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale

Mondate gli asparagi e sbollentateli 5 minuti in acqua salata. Scolateli e tagliateli a pezzetti, lasciando intere le punte. Riducete la bresaola a striscioline. Sbucciate e tritate la cipolla. Fatela appassire in una padella, con un filo d'olio. Aggiungete gli asparagi e lasciate insaporire per qualche minuto. Unite la bresaola e mescolate. Regolate se occorre di sale e spegnete. Intanto, cuocete le conchiglie in acqua salata. Scolatele al dente, conservando un po' della loro acqua. Ripassatele in padella con un filo d'acqua e uno d'olio. Completate con il parmigiano, qualche foglia di basilico e servite.

Conchiglie alla bresaola

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Nasellini ripieni

Preparazione
35 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 nasellini da porzione (circa 250 g l'uno) puliti e squamati * 1 mazzo di asparagi * 1 zucchina * 2 scalogni * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i pesci, incideteli sul dorso, allargateli con delicatezza e privateli delle lische centrali. Mondate gli asparagi e sbollentateli per 5 minuti in acqua salata. Scolateli e tagliateli a rondelle. In una padella, fate appassire gli scalogni, spellati e affettati, con un filo d'olio. Unite gli asparagi, regolate di sale, pepate e lasciate insaporire. Lavate la zucchina e tagliatela a fettine sottili per il lungo. Disponete le fettine su una teglia, coperta di carta da forno oliata, salatele e pepatele. Disponetevi sopra i pesci, con il dorso verso l'alto. Irrorate d'olio, salate e pepate. Farcite i pesci con gli asparagi, unite ancora un filo d'olio e infornate 20 minuti a 180°.

ASPARAGI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di asparagi verdi * 200 g di asparagi bianchi * 4 uova * 200 ml di latte * 50 g di emmentaler grattugiato * 100 g di grana padano grattugiato * 40 g di farina * 1 spicchio d'aglio * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite gli asparagi e lessateli in acqua salata, per 8-10 minuti, lasciandoli croccanti. Scolateli e tagliate i gambi a rondelle, conservando intere le punte. Dorate in una padella l'aglio schiacciato con un filo d'olio. Unite gli asparagi, regolate di sale, pepate e fate insaporire. Tenete da parte le punte e disponete le rondelle in una pirofila imburrata. Sbattete le uova in una ciotola, unite il latte, la farina setacciata e amalgamate. Aggiungete l'emmentaler e il grana, regolate di sale e pepate. Versate il composto nella pirofila e inserite le punte degli asparagi tenute da parte. Aggiungete qualche fiocchetto di burro, pepate a piacere e infornate 15-20 minuti a 180°.

Clafoutis bicolore

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Purè di piselli

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di asparagi * 250 g di piselli sgranati * 1 patata * 1 ciuffo di prezzemolo * Latte * Burro * Sale, pepe nero e rosa

Lessate separatamente in acqua salata la patata, gli asparagi mondati e i piselli sgranati, finché sono molto teneri. Scolate e passate gli ortaggi al passaverdure, raccogliendo le puree in una casseruola. Unite una grossa noce di burro, mescolate a fuoco dolce e aggiungete poco latte, quanto ne serve per ottenere una purè soffice. Regolate di sale e insaporite con pepe nero e rosa. Guarnite a piacere con prezzemolo e servite il purè ben caldo.

Terrina al merluzzo

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g di filetti di merluzzo senza pelle * 500 g di asparagi * 100 g di mollica di pane * 4 uova * 70 g di parmigiano reggiano grattugiato * Latte * Burro * Sale e pepe

Mondate e lessate in acqua salata gli asparagi per 8-10 minuti scolandoli croccanti. Bagnate con poco latte la mollica. Sgusciate le uova e separate tuorli e albumi. Private il pesce di eventuali lische. Tagliatene metà a dadini e frullateli nel mixer con la mollica strizzata, 50 g di parmigiano e i tuorli. Incorporate gli albumi a neve, regolate di sale e pepate. Imburrate uno stampo da plumcake e versate 1/3 del composto. Coprite con gli asparagi, un altro strato di composto e livellate. Disponete i filetti di pesce rimasti interi, il resto del composto e pareggiate. Cospargete con il parmigiano rimasto e qualche fiocchetto di burro. Mettete lo stampo in una teglia, con 2-3 dita d'acqua sul fondo. Cuocete bagnomaria, in forno a 180°, per 35-40 minuti.

Vellutata con patate

Preparazione 25 minuti

Tempo di cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di asparagi * 250 g di patate * 1 cipolla * 350 di brodo vegetale * 100 ml di panna fresca * 30 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 mazzetto di erba cipollina * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite gli asparagi, lessateli 5 minuti in acqua salata, tenete da parte alcune punte e tagliate il resto a rondelle. Fate rosolare la cipolla, spellata e tritata, in una casseruola con un filo d'olio. Aggiungete gli asparagi a rondelle e le patate, sbucciate e tagliate a dadini. Bagnate con il brodo, portate a bollore e cuocete 15-20 minuti, finché le patate sono tenere. Fuori dal fuoco, frullate con un mixer a immersione. Unite la panna e il parmigiano, mescolate e riportate sul fuoco molto dolce. Intanto, tagliate a metà per il lungo le punte tenute da parte e fatele arrostire in una padella, dalla parte del taglio, con poco burro. Regolate la vellutata di sale, completate con erba cipollina e prezzemolo tagliuzzati, guarnite con le punte arrostite, pepate e servite.

POLLO
la leggerezza che sa incantare

Portafogli al formaggio

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 fettine di petto di pollo * 4 fette di bacon * 4 fette di emmentaler * 500 g di patate * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pelate le patate, lavatele, tagliatele a rondelle sottili e scottatele 3-4 minuti in acqua bollente salata. Scolatele e fatele asciugare, stese su carta da cucina. Appiattite le fettine di pollo con il batticarne e pepatele. Stendete su 4 fettine il bacon e l'emmentaler, coprite con le fettine rimaste e compattate bene con le mani. Imburrate 4 piccole pirofile individuali, stendetevi le patate in uno strato, leggermente sovrapposte, irrorate con un filo d'olio, regolate di sale e pepate. Trasferite le pirofile in forno, accendete e scaldate a 180°. Adagiate i portafogli sulle patate, condite con olio, sale, pepe, prezzemolo tritato e rimettete in forno per 30-35 minuti.

Pirofila con riso

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g di riso Basmati * 2 petti di pollo (circa 800 g in tutto) * 2 carote * 1 peperone rosso * 2 cipolle rosse * 2 limoni * 60 g di olive nere * 200 ml di vino bianco * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate il peperone e tagliatelo a tocchetti. Raschiate e affettate a rondelle le carote. Spellate e riducete a spicchi le cipolle. Lavate e tagliate a fette i limoni. Dividete i petti a metà per il lungo, eliminando ossicini e cartilagini, poi a trancetti. Conditeli con olio, sale, pepe e sistemateli in una pirofila oliata, coperti con le fette di limone. Aggiungete le verdure tutt'intorno, salate e pepate. Irrorate d'olio, versate il vino sul fondo e infornate 30 minuti a 180°. Nel frattempo, lessate il riso in acqua bollente salata e scolatelo. Sfornate la pirofila e togliete la carne. Versate il riso e rigiratelo con verdure e condimento. Completate con le olive, il prezzemolo tritato e riunite i pezzi di pollo. Ripassate in forno 5 minuti. Sfornate e servite con prezzemolo fresco.

Per le nostre ricette abbiamo scelto il petto: magro, delicato e gustoso. Che sorpresa quando sposa i corn flakes

Filetti capperi e acciughe

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di petto di pollo * 6 filetti di acciughe sott'olio * 3 cucchiai di capperi sott'aceto * 10 olive nere snocciolate * 1 cucchiaino di amido di mais * 1 ciuffo di aneto * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate il pollo a filetti per il lungo. Ungeteli d'olio, salateli leggermente, pepateli e grigliateli circa 15 minuti su una bistecchiera, girandoli sui due lati. Intanto, scaldate un filo d'olio in una padella e fatevi crogiolare i capperi, le olive tagliuzzate e le acciughe. Sciogliete l'amido in un cucchiaio di acqua fredda, versatelo nella padella e fate addensare. Servite i filetti con il mix saporito e ciuffetti di aneto.

Panatine al sesamo

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di petto di pollo a fette * 200 g di riso long&wild * 1 zucchina * 2 uova * 1 limone * 1 ciuffo di prezzemolo * Semi di sesamo * Pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le zucchine, ricavate la parte verde con un paio di mm di polpa (eliminate quella centrale con i semi) e frullate con il prezzemolo, il succo del limone, 2-3 cucchiai di olio, sale e pepe. Stendete in un piatto un abbondante strato di sesamo e pangrattato, mescolati in parti uguali. Passate le fette di pollo nelle uova sbattute e nel mix di sesamo, premendo bene per farlo aderire. Lessate il riso in acqua salata. In una padella, scaldate un dito d'olio e dorate le fette di pollo 5 minuti per lato. Scolate su carta da cucina e servite con la salsa di zucchina, il riso scolato e prezzemolo fresco a piacere.

Petto ripieno

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 petto di pollo * 100 g di salsiccia * 4 fette di pancetta * ½ cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 rametto di rosmarino * Brodo di pollo * Farina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate e sgranate la salsiccia. Mescolatela in una ciotola con la cipolla e l'aglio, sbucciati e tritati. Incidete leggermente il petto di pollo per il lungo, senza dividerlo a metà, ed eliminate cartilagine e ossicino. Allargate leggermente le due parti e disponetevi l'impasto di salsiccia. Coprite con la pancetta, condite i lati con poco sale e pepe e legate con qualche giro di spago. Infarinate il petto e rosolatelo con un filo d'olio in una casseruola, che vada sulla fiamma e in forno, dorandolo da tutti i lati. Bagnate con poco brodo, unite il rosmarino e trasferite la casseruola in forno a 200°, lasciando il ripieno verso l'alto. Cuocete per circa 40 minuti, bagnando ogni tanto la carne con il fondo di cottura. Sfornate, togliete il pollo dalla casseruola e tenetelo in caldo avvolto da alluminio. Filtrate il fondo e servite il pollo con il suo sughetto.

Trancetti aromatici

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 petto di pollo con la pelle * 3 carote * ½ daikon (oppure, 2 rape bianche) * 1 mazzetto di erbe miste (salvia, rosmarino, timo) * Vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate le verdure e tagliatele a bastoncini o fette spesse. Conditele in una teglia con olio, sale e pepe. Inserite sotto la pelle del pollo qualche ciuffetto di erbe e disponetelo nella teglia. Condite con olio, sale, pepe e distribuite le erbe rimaste. Versate sul fondo un dito di vino e infornate 35-40 minuti a 200°: se possibile, negli ultimi 10 minuti accendete la funzione ventilata. Togliete il pollo dalla teglia, tagliatelo a trancetti, rimetteteli sulle verdure e servite in tavola.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 grosso petto di pollo (circa 600 g) * 200 g di erbe spontanee miste (crescione, acetosa, borragine) * 100 ml di panna fresca * 1 cucchiaio di uova di lompo * 500 ml di brodo vegetale * 100 ml di vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate le erbe e frullatele nel mixer con il brodo e la panna. Salate il pollo, disponetelo in un cestello e cuocete a vapore 20 minuti. Intanto, versate la salsa in un pentolino, portate a bollore, unite il vino e fate evaporare l'alcol. Condite la salsa con sale e pepe e fate addensare qualche istante. Togliete il pollo dal cestello e tagliatelo a trancetti spessi. Serviteli sulla salsa con un filo d'olio, una macinata di pepe, le uova di lompo ed erbe fresche a piacere.

Suprema con le erbe

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Teglia ai tenerumi

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 grosso petto di pollo (circa 600 g) * 1 mazzo di tenerumi (cime di zucchine) * 1 spicchio d'aglio * 120 g di caciocavallo * 20 g di pinoli * 2 uova * Brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete i pinoli a bagno in acqua. Tagliate il petto di pollo a trancetti. Mondate i tenerumi e riduceteli a tocchetti. Scottateli qualche minuto in acqua salata, scolateli e trasferiteli in una teglia, strofinata con l'aglio e unta d'olio. Sbattete le uova con un filo di brodo e unite il caciovallo a filetti. Disponete il pollo sui tenerumi, condite con olio, sale, pepe e versate sul fondo della teglia la miscela di uova e caciocavallo. Cospargete sulla carne i pinoli scolati e infornate 30 minuti a 200°.

Cartocci ai funghi

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g di petto di pollo * 200 g di funghi champignon * 300 g di broccoli a cimette * 250 g di yogurt * 1 ciuffo di timo * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate il pollo a filettini e mescolateli in una pirofila con lo yogurt, le foglioline del timo, olio, sale e pepe. Coprite con pellicola e fate marinare un'ora in frigo. Pulite e affettate i funghi, lavate i broccoli e conditeli in una ciotola con olio, sale e pepe. Divideteli in 4 pezzi di carta da forno, disponete i filettini di pollo, scolati dalla marinata in eccesso, e chiudete i cartocci. Infornate a 200° per circa 25 minuti, aprendo gli involti a metà cottura per far evaporare l'umidità e dorare il pollo. Servite completando con il prezzemolo tritato.

Grigliatina in salsa

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 grosso petto di pollo (circa 600 g) * 200 g di yogurt greco * ½ cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di basilico * 1 mazzetto di erba cipollina * 100 g di passata di pomodoro * Concentrato di pomodoro * Tabasco * Salsa Worcestershire * 50 g di senape * 60 ml di aceto bianco * 50 g di zucchero di canna * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate appassire cipolla e aglio, spellati e tritati, in un tegame con un filo d'olio. Versate l'aceto, fate sfumare e unite la passata, una punta di concentrato e lo zucchero. Mescolate e insaporite con la senape, qualche goccia di Tabasco e di Worcestershire. Fate sobbollire la salsa 20 minuti a fiamma bassa. Riducete il petto di pollo a filetti spessi, ungeteli d'olio, salateli leggermente, pepateli e passateli su una bistecchiera ben calda 15 minuti, sui due lati. Intanto mescolate lo yogurt con olio, sale, basilico tritato ed erba cipollina tagliuzzata. Spennellate la carne con un velo di salsa e cuocete ancora qualche istante. Servite con lo yogurt e la salsa rimasta a parte, guarniti a piacere con limoni grigliati ed erbe fresche.

Cotolette ai corn flakes

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di petto di pollo a fette * 5 cucchiai di corn flakes * 8 gherigli di noce * 1 ciuffo di prezzemolo * 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato * 2 uova * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sbriciolate i corn flakes e tritate grossolanamente le noci. Mescolateli in un piatto con il parmigiano e una macinata di pepe. In un altro piatto, sbattete le uova. Passate le fette di pollo prima nelle uova sbattute, poi nei corn flakes, premendo con le mani per far aderire bene il rivestimento. Scaldate un dito d'olio in una padella e friggetevi le cotolette a fuoco moderato, dorandole bene sui due lati. Scolatele su carta da cucina, salatele e pepatele leggermente, spolverizzatele con il prezzemolo tritato e accompagnando, a piacere, con un'insalata mista.

Poke alle uova

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g di riso per sushi * 1 petto di pollo * 4 uova * 1 avocado * 1 cipollotto sottile * 1 mazzetto di erbe spontanee (acetosa, bietoline, crescione) * Peperoncino in fiocchi * 2 cm di zenzero fresco * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale

Sciacquate il riso in un colino e lessatelo in acqua salata. Scolatelo al dente, passatelo sotto l'acqua fredda per fermare la cottura, sgocciolatelo bene e allargatelo su un vassoio. Conditelo con un filo d'olio e fate raffreddare. Intanto, lessate 20 minuti il pollo in acqua salata. Scolatelo, dividetelo a pezzetti e fate raffreddare. Immergete le uova in acqua bollente e cuocetele 6–7 minuti. Fermate la cottura sotto l'acqua fredda e sgusciatele. Pulite l'avocado, affettatelo e spruzzate le fette con il succo del limone. Mondate e tagliate a rondelle il cipollotto. Pelate e grattugiate lo zenzero. Siacquate le erbe. Servite il riso nelle ciotole con l'avocado, le uova tagliate a metà, il pollo, le erbe, il cipollotto, lo zenzero, un filo d'olio e una presa di peperoncino.

PLUM CAKE
bontà salate da fare a fette

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
300 g di farina, più quella per gli stampini * 150 g di yogurt * 80 g di scamorza * 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato * 80 g di olive verdi snocciolate * 1 ciuffo di timo * 1 bustina di lievito in polvere * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una ciotola, mescolate la farina, setacciata con il lievito, e il parmigiano. Aggiungete lo yogurt, 100 ml d'acqua, 3 cucchiai d'olio e amalgamate. Unite la scamorza a dadini, le olive e le foglioline del timo, regolate se occorre di sale e pepate. Versate il composto 8 stampini da mini plum cake, imburrati e infarinati, e infornate circa 30 minuti a 180°.

Olive e scamorza

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Agli spinaci novelli

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di farina, più quella per gli stampini * 3 uova * 100 ml di latte * 250 g di spinacini novelli * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 bustina di lievito in polvere * 1 limone * Burro * 100 ml di olio di semi di girasole * Sale e pepe

Sciacquate gli spinacini e fateli appassire 5 minuti in una padella antiaderente con poco burro e sale. Scolate il liquido in eccesso e tagliuzzateli. Sbattete in una terrina le uova con il latte e l'olio. Incorporate la farina, setacciata con il lievito, il parmigiano, gli spinacini e la scorza grattugiata del limone, ben lavato. Regolate di sale e pepate. Versate il composto in 6 stampini, imburrati e infarinati e infornate 30 minuti a 180°.

Che siano grandi o in formato mignon meritano comunque gli applausi. Fatevi conquistare dall'abbinata porri e salmone

PLUM CAKE SALATI

Con noci e Roquefort

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
250 g di farina, più quella per lo stampo * 100 ml di latte * 3 uova * 100 g di Roquefort * 100 g di gherigli di noci * 1 bustina di lievito in polvere * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Sbattete in una terrina le uova e unite la farina, setacciata con il lievito, il latte e 4 cucchiai d'olio. Unite le noci tritate, il roquefort sbriciolato e regolate di sale. Versate il composto in uno stampo da plum cake, imburrato e infarinato, e cuocete 35 minuti a 200°.

Carote e gorgonzola

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
50 g di farina * 3 uova * 350 g di carote * 4 patate * 1 cipolla * 100 g di gorgonzola * Burro * Sale e pepe

Lessate le patate in acqua salata, scolatele, pelatele e passatele per ottenere una purea. Raschiate le carote e grattugiatele. Sbattete le uova in una terrina con un pizzico di sale, aggiungete la purea di patate, le carote e mescolate bene. Unite il gorgonzola a pezzetti, amalgamate, regolate se occorre di sale e pepate. Versate il composto in uno stampo da plum cake, foderato di carta da forno imburrata. Cuocete 30 minuti a 200°. Decorate a piacere con nastri sottili di carota, sbollentati qualche istante in acqua salata.

PLUM CAKE SALATI

Con pollo e limone

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di farina * 3 uova * 100 ml di latte * 250 g di arrosto di pollo pronto in un trancio * 170 g di zucchine * 2 strisce di scorza di limone candita * 1 bustina di lievito in polvere * 100 ml di olio di semi di girasole * Sale e pepe

Riducete a dadini il pollo, le zucchine lavate e la scorza candita. In una ciotola, sbattete le uova con il latte e l'olio. Unite la farina, setacciata con il lievito, e amalgamate. Incorporate le zucchine, il limone candito e i dadini di pollo. Regolate di sale e pepate. Versate il composto in uno stampo da plum cake, rivestito di carta da forno. Cuocete a 180° per 35-40 minuti.

Porri e salmone

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
180 g di farina, più quella per lo stampo * 3 uova * 100 ml di latte * 200 g di filetto di salmone senza pelle * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 porro * ½ bustina di lievito in polvere * Burro * 100 ml di olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite e affettate il porro. Fatelo appassire in una padella con poco burro. Private il salmone di eventuali lische e tagliatelo a dadi. Uniteli al porro, fate insaporire qualche istante, salate e spegnete. In una ciotola, sbattete le uova con l'olio e il latte. Unite la farina, setacciata con il lievito, e il parmigiano. Incorporate porro e salmone, regolate di sale e pepate. Versate in uno stampo da plum cake, imburrato e infarinato, e infornate 40 minuti a 180°.

PLUM CAKE SALATI

Con le capesante

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
180 g di farina, più quella per lo stampo * 3 uova * 100 ml di latte * 6 capesante * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 ciuffo di prezzemolo * ½ bustina di lievito in polvere * Burro * 100 ml di olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Staccate le capesante dai gusci, sciacquatele e asciugatele. Scottatele in una padella, con una noce di burro, 30 secondi per lato a fuoco alto. Spegnete, salate leggermente e lasciate raffreddare.
In una ciotola, sbattete le uova e unite l'olio e il latte. Incorporate la farina, setacciata con il lievito, e il parmigiano. Aggiungete le capesante tagliate a pezzetti, il prezzemolo tritato e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo. Regolate se occorre di sale e pepate. Versate il composto in uno stampo da plum cake, imburrato e infarinato. Infornate per circa 35 minuti a 180°.

Alle fave e pecorino

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di farina, più quella per gli stampini * 20 ml di latte * 2 uova * 1 zucchina * 100 g di fave sgranate * 50 g di pecorino fresco * 30 g di parmigiano reggiano grattugiato * ½ bustina di lievito in polvere * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate e grattugiate a filetti la zucchina, mettetela in un colino, salatela e lasciate riposare. Scottate le fave 30 secondi in acqua salata e spellatele. Amalgamate le uova in una terrina con 3 cucchiai d'olio, il latte, la farina setacciata con il lievito e il parmigiano. Aggiungete i filetti di zucchina strizzati, le fave e il pecorino a dadini. Regolate se occorre di sale e pepate. Versate l'impasto in 4 stampini da plum cake, imburrati e infarinati, e infornate 15 minuti a 180°.

PLUM CAKE SALATI

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di farina * 3 uova * 160 ml di latte * 150 g di gorgonzola * 75 g di parmigiano reggiano grattugiato * 3 cucchiai di miele * 1 bustina di lievito in polvere * 1 rametto di rosmarino * 130 g di burro * Sale

Sgusciate le uova separando tuorli e albumi in 2 ciotole. Sbattete i tuorli e unite il latte, la farina setacciata con il lievito, il burro fuso, il miele, il parmigiano e gli aghi del rosmarino tritati. Incorporate gli albumi montati a neve e regolate di sale. Rivestite di carta da forno uno stampo da plum cake, versate metà composto, unite il gorgonzola a dadini e colmate con il composto rimasto. Infornate a 180° per circa 40 minuti.

Con miele e zola

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

Ripieno di sardine

Preparazione
40 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
270 g di farina, più quella per lo stampo * 100 g di amido di mais * 3 uova * 100 g di parmigiano reggiano grattugiato * 150 ml di latte * 250 g di sardine sott'olio * 50 g di carota * 2 patate * 1 cipollotto * 1 peperoncino piccante fresco * 1 bustina di lievito in polvere * Burro * 180 ml di olio di semi di girasole * Olio extravergine d'oliva * Sale, pepe nero e pepe rosa in grani

Raschiate la carota e tritatela nel mixer con l'olio di semi fino a ottenere una crema. Mescolate in una ciotola la farina, setacciata con l'amido e il lievito, il parmigiano, la crema di carota, le uova sbattute e il latte. Regolate di sale e insaporite con una macinata di pepe nero. Versate l'impasto in uno stampo da plum cake, imburrato e infarinato. Infornate 45 minuti a 180°. Sfornate e fate raffreddare. Nel frattempo, lessate le patate in acqua salata, scolatele, pelatele e schiacciatele in un piatto con una forchetta. Unite le sardine, scolate dall'olio e diliscate, e amalgamate spezzettando i pesci. Unite peperoncino, cipollotto e prezzemolo, puliti e tritati, e qualche grano di pepe rosa. Sformate il plum cake, tagliate una fetta a entrambe le estremità e scavate la mollica. Farcite con il ripieno, ricomponete il plum cake e servite.

PLUM CAKE SALATI

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
180 g di farina, più quella per lo stampo * 3 uova * 100 ml di latte * 300 g di filetti di merluzzo senza pelle * 2 finocchi * 1 pomodoro * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 bustina di lievito in polvere * Burro * 100 ml di olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite i finocchi, affettateli e fateli stufare per circa 15 minuti in una padella con un cucchiaio d'olio e un filo d'acqua. Private i filetti di merluzzo di eventuali lische, uniteli ai finocchi, scottateli un paio di minuti per parte, salate, pepate e fate intiepidire. In una ciotola, sbattete le uova con l'olio rimasto e il latte.

Unite la farina setacciata con il lievito, il parmigiano, i finocchi e il pesce diviso a pezzetti. Mescolate, regolate di sale e pepate. Versate il composto in uno stampo da plum cake, imburrato e infarinato, e distribuite sopra il pomodoro, lavato e tagliato a fette. Infornate per circa 40 minuti a 180°.

Finocchi e merluzzo

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora minuti

Al caprino e zucchine

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
150 g di farina autolievitante * 3 uova * 120 ml di latte * 3 zucchine * 1 carota * 200 g di caprino * 80 g di grana padano grattugiato * Burro * 80 ml di olio di semi di girasole * Sale e pepe

Sbattete le uova in una ciotola, unite la farina setacciata e incorporate a filo l'olio e il latte tiepido. Unite il grana, il caprino a ciuffetti e mescolate velocemente, per lasciare il composto grossolano. Lavate carote e zucchine e tagliatele a nastri sottili con un pelapatate. Imburrate uno stampo da plum cake e rivestitelo con parte dei nastri di zucchine. Versate metà composto, disponete le zucchine rimaste, le carote e coprite con il resto del composto. Infornate 45 minuti a 180°. Guarnite a piacere con erbe fresche e nastri di zucchine sbollentati in acqua salata.

CROSTATE
le signore della dolcezza

Mignon alle fragole

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta frolla pronta * 120 g di fragole * 200 ml di latte * 50 ml di panna fresca * 3 tuorli * 70 g di zucchero semolato * 15 g di farina, più quella per gli stampini * 10 g di fecola di patate * 1 ciuffo di menta * Burro * Zucchero a velo

Rivestite con la frolla 6 stampini da crostatina, imburrati e infarinati. Bucherellate il fondo, coprite con carta da forno, legumi secchi e infornate 10 minuti a 180°. Eliminate legumi e carta e rimettete in forno 10 minuti. Sfornate e fate raffreddare. In una casseruola, mescolate i tuorli con lo zucchero semolato. Unite farina e fecola, diluite con il latte tiepido, aggiungete la panna, la scorza del limone, ben lavato, e portate a bollore a fuoco dolce. Mescolate finché la crema si addensa. Trasferitela in una ciotola, coprite con pellicola a contatto e fate raffreddare. Dividete sulle crostatine la crema e le fragole, pulite e tagliate a spicchietti. Guarnite con menta e zucchero a velo.

Con ananas e arance

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta frolla pronta * 700 g di ananas in scatola al naturale * 150 g di farina * 50 g di zucchero di canna * 50 g di burro * 40 ml di succo di ananas * 100 g di marmellata di arance

Stendete in uno stampo da crostata la pasta, con la sua carta da forno. Coprite con altra carta, legumi secchi e infornate 15 minuti a 180°. Intanto, sciogliete il burro in una casseruola con il succo di ananas e 30 g di zucchero. Spegnete e fate intiepidire. Sfornate la frolla, eliminate carta e legumi e fate raffreddare qualche istante. Spalmate la marmellata e coprite con le fette di ananas, leggermente sovrapposte. Irrorate con lo sciroppo, cospargete con lo zucchero rimasto e rimettete in forno 15 minuti finché la frolla è dorata. Fate raffreddare e sformate.

Un delizioso involucro di pasta friabile racchiude creme e frutta: il risultato è impareggiabile

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
240 g di farina, più quella per la lavorazione * 2 tuorli * 150 g di burro, più quello per lo stampo * 100 g di zucchero a velo * 300 g di cioccolato bianco * 200 ml di panna fresca * 4 cucchiai di confettura di fragole * 80 g di fragole bianche o rosse * 1 limone

Lavate il limone, grattugiate la scorza sulla farina, in una ciotola, e aggiungete il burro a dadini, lo zucchero e i tuorli. Impastate, formate un panetto, avvolgetelo in pellicola e fate riposare in frigo 30 minuti. Stendete la frolla sul piano infarinato a mezzo cm di spessore. Trasferitela in uno stampo da crostata, quadrato o rotondo, imburrato e infarinato. Bucherellatela, coprite con carta da forno, legumi secchi e cuocete 20 minuti a 180°. Eliminate legumi e carta e cuocete altri 10 minuti. Sfornate e fate raffreddare. Tritate il cioccolato e mettetelo in una ciotola. Portate a bollore la panna, spegnete e versatela sul cioccolato, mescolando per ottenere una crema. Spalmate la confettura sulla base di frolla, versate il cioccolato bianco e fate raffreddare. Decorate con le fragole, pulite e tagliate a piacere.

Al cioccolato bianco

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Al pompelmo rosa

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
* 1 rotolo di pasta frolla pronta * 1 uovo * 1 tuorlo * 60 g di zucchero * 5 g di amido di mais * 75 g di farina di mandorle * 1 pompelmo rosa * 120 g di marmellata di pompelmo o di arance amare * Estratto di vaniglia * ½ limone * Farina 00 * Burro

Stendete la frolla in una teglia, imburrata e cosparsa di farina 00. Bucherellate il fondo, coprite con carta da forno, legumi secchi e infornate 15 minuti a 180°. Eliminate legumi e carta e fate intiepidire. Mescolate in una ciotola uovo e tuorlo con lo zucchero, qualche goccia di vaniglia, l'amido e le mandorle. Lavate il limone, grattugiate la scorza sul composto e mescolate. Spalmate la marmellata sulla base della torta e distribuite la crema di mandorle. Sbucciate al vivo il pompelmo ricavando gli spicchi privi di pellicine. Fate affondare gli spicchi nella crema e rimettete la crostata 15-20 minuti in forno a 170°.

Con crema e prugne

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
* 1 rotolo di pasta brisée pronta * 400 ml di panna fresca * 100 g di zucchero * 4 tuorli * 2 cucchiai di amido di mais * 5 prugne rosse * 1 ciuffo di menta

Stendete la pasta in uno stampo, lasciandola sua carta. Bucherellate il fondo, coprite con altra carta, legumi secchi e infornate 15 minuti a 180°. Eliminate legumi e carta e rimettete in forno 10-15 minuti. Sfornate e fate raffreddare. Scaldate la panna a fuoco dolce. In una ciotola, mescolate i tuorli con lo zucchero e l'amido. Diluite con la panna tiepida e cuocete la crema a bagnomaria, mescolando continuamente finché si addensa. Fate raffreddare e versate la crema nella base di brisée. Lavate le prugne, tagliatele a spicchi, eliminando i noccioli, e disponetele sulla crema. Completate con la menta, tagliata a filetti sottili con le forbici, e servite subito.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 panetto di pasta frolla pronta * 4 pere * 1 pompelmo rosa * 1 arancia * 2 uova * 125 ml di panna fresca * 50 g di zucchero semolato * Granella di pistacchi * Zucchero a velo * Farina * Burro

Stendete la frolla sul piano infarinato a mezzo cm di spessore. Trasferitela in uno stampo, quadrato o rotondo, imburrato e infarinato. Bucherellate il fondo. Sbucciate, pulite e tagliate a fettine le pere. Pelate al vivo arancia e pompelmo ricavando gli spicchi, privi di pellicine. Distribuite la frutta sulla pasta. Mescolate in una ciotola le uova con la panna e lo zucchero semolato. Versate sulla frutta, spolverizzate di pistacchi e infornate 40 minuti a 180° circa, finché la frolla è dorata. Fate raffreddare, sformate e cospargete di zucchero a velo.

Alle pere e agrumi

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

Con panna e kiwi

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
* 1 rotolo di pasta frolla pronta * 6 kiwi * 4 uova * 200 ml di panna fresca * 150 g di zucchero semolato * 4 cucchiai di farina * 1 cucchiaio di brandy * Zucchero a velo

Stendete la frolla in uno stampo, lasciandola sulla sua carta, e bucherellate il fondo. Sbucciate e frullate 2 kiwi. In una ciotola, mescolate le uova con lo zucchero e la farina setacciata. Unite i kiwi frullati, la panna, il liquore e versate la crema sulla frolla. Coprite con i kiwi rimasti, pelati e affettati. Spolverizzate di zucchero a velo e infornate 40 minuti a 190°. Fate raffreddare prima di sformare e servire.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
* 1 rotolo di pasta frolla pronta * 350 g di ananas sciroppato * 240 g di cioccolato fondente * 200 ml di panna fresca * 20 g di burro * 2 cucchiai di zucchero di canna * 2 cucchiai di cocco secco grattugiato

Stendete la frolla in uno stampo, lasciandola sulla sua carta, e bucherellate il fondo. Coprite con carta da forno, legumi secchi e infornate 25 minuti a 180°. Sfornate, eliminate legumi e carta, fate raffreddare e sformate. Tagliate l'ananas a dadini, tenetene qualcuno da parte e caramellate il resto in una padella con lo zucchero e il burro. Fate intiepidire e cospargete l'ananas caramellato sulla frolla. Fondete il cioccolato tritato a bagnomaria con la panna. Fate intiepidire e versate il cioccolato sulla frolla. Spolverizzate con il cocco e i dadini di ananas tenuti da parte. Lasciate rassodare il ripieno in frigo almeno un'ora. Guarnite a piacere e servite.

Esotica al fondente

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
* 1 rotolo di pasta frolla pronta
* 3 uova * 3 limoni * 260 g di zucchero * 35 g di amido di mais
* 50 g di burro

Rivestite uno stampo con la frolla, lasciata sulla sua carta. Bucherellate il fondo, coprite con altra carta, legumi secchi e infornate 25 minuti a 180°. Eliminate legumi e carta e lasciate raffreddare. Sgusciate le uova separando tuorli e albumi. Lavate il limone, grattugiate la scorza e spremete il succo. Mescolate in una ciotola l'amido e 120 g di zucchero con succo e scorza. Mettete la ciotola su un bagnomaria e, quando il composto inizia ad addensarsi, unite i tuorli, incorporandoli con una frusta a mano. Mescolate a fiamma bassa finché la crema si addensa, Togliete dal bagnomaria, unite il burro a dadini e mescolate per scioglierlo. Fate raffreddare. In un pentolino, mescolate 35 ml d'acqua con lo zucchero rimasto e fate sciogliere fino al limite del bollore. Iniziate a montare gli albumi versando a filo lo sciroppo caldo e lavorate fino a ottenere una meringa soda. Stendete la crema sulla base di frolla e spalmate la meringa. Dorate la superficie con un cannello, o passando la crostata 5 minuti sotto al grill. Guarnite a piacere con fettine di limone.

Meringata di limone

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

Frangipane ai lamponi

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta frolla pronta * 60 g di farina di mandorle * 60 g di burro, più quello per gli stampini * 60 g di zucchero a velo * 1 uovo * 6 cucchiai di confettura di lamponi * 2 cucchiai di mandorle a lamelle * 60 g di lamponi

Montate il burro con lo zucchero a velo fino a ottenere una crema soffice. Unite l'uovo e la farina di mandorle. Scaldate la confettura a fuoco dolce con i lamponi lavati. Imburrate 6 stampini a pareti alte e foderate il fondo con dischetti di pasta frolla. Versate la crema frangipane, la confettura, le mandorle a lamelle e infornate a 200° per 15-20 minuti.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
* 1 rotolo di pasta frolla pronta * 200 g di cioccolato fondente * 250 ml di panna fresca * 4 peperoncini rossi freschi * 180 g di zucchero * Peperoncino in polvere * Farina * Burro

Scaldate la panna con una presa di peperoncino in polvere. Togliete dal fuoco e unite il cioccolato tritato, mescolando per scioglierlo. Aggiungete una noce di burro e fate raffreddare. Rivestite con la frolla 6 stampini, imburrati e infarinati. Coprite con carta da forno, legumi secchi e infornate 10 minuti a 180°. Eliminate legumi e carta e cuocete altri 5 minuti. Sfornate e fate raffreddare. Versate la crema e passate in frigo un'ora. Mondate i peperoncini eliminando piccioli e semi. Tritatene 2 e fateli sobbollire in un pentolino con 60 g di zucchero e un filo d'acqua, per ottenere una composta densa. Fate raffreddare. Intanto, versate in una padellina lo zucchero rimasto con 120 ml d'acqua e portate a bollore. Immergete nello sciroppo i peperoncini rimasti, ridotti a filetti, e fateli candire 10 minuti. Servite le crostatine con la composta e peperoncini canditi.

Al cioccolato e peperoncino

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Con rose di mele

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
* 1 rotolo di pasta frolla pronta * 2 mele rosse * 500 ml di latte * 120 g di zucchero * 3 tuorli * 50 g di farina * 1 limone * Burro

Rivestite uno stampo da crostata con la frolla, lasciata sulla sua carta da forno. Bucherellate, coprite con altra carta, legumi secchi e infornate 15 minuti a 180°. Eliminate legumi e carta e rimettete in forno 5 minuti. In una casseruola, mescolate i tuorli con 100 g di zucchero, incorporate la farina e diluite con il latte tiepido, poco alla volta, sempre mescolando. Lavate il limone, ricavate una striscia di scorza, unitela alla crema e portate a bollore a fuoco dolce. Cuocete finché la crema si addensa. Fate intiepidire, eliminate la scorza e versate la crema sulla frolla. Lavate le mele, privatele dei torsoli e tagliatele a fettine molto sottili con un pelapatate. Allineatele in un piatto, irroratele con il succo del limone e cuocete a microonde 2 minuti, per ammorbidirle. Formate le rose arrotolando via via a spirale le fettine di mele. Disponetele man mano sulla crema, spennellate di burro fuso, cospargete con lo zucchero rimasto e infornate altri 10 minuti, sempre a 180°. Lasciate raffreddare e sformate.

Direttrice responsabile
ROSSELLA RASULO

UFFICIO CENTRALE
Luca Angelucci
(caporedattore)
Danilo Ascani (caposervizio)
Alessandra Gavazzi (caposervizio)
Francesco Vicario (caposervizio)

REDAZIONE
Sabrina Bonalumi
(caposervizio - coordinatrice spettacolo)
Maria Elena Barnabi (caposervizio)
Francesco Gironi (caposervizio)
Roberta Spadotto (caposervizio)
Sara Recordati, Patrizia Vassallo

UFFICIO GRAFICO
Marcella Mihalich (art director)
Silvia Bennati
Federica Berto
Valentina Mariani
Silvia M. Reppa

RICERCA ICONOGRAFICA
Nicoletta Caffi (responsabile)
Lucia Ciammaichella
Dario Vazzoler

SEGRETERIA
Rossella Brambilla
(segretaria del direttore)
Tiziana Maccarini

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
DEBI CHIRICHELLA (Presidente),
GIACOMO MOLETTO
(Amministratore Delegato
e Direttore Generale),
Thomas Allen Ghareeb (Consigliere),
Marcello Sorrentino (Consigliere)

PUBLISHING
Massimo Russo
(Chief Content Officer),
Michela Alpi
(Strategy Consultant
Cinema & Entertainment Specialist),
Cristina Moroni (Senior Product
Manager)

HEARST MAGAZINES
INTERNATIONAL
Debi Chirichella
(President, Hearst Magazines),
Kim St. Clair Bodden
(SVP/Editorial & Brand Director),
Chloe O'Brien (Deputy Brands Director)

HEARST EUROPE
Simon Horne
(Interim Ceo Hearst Uk,
President Hearst Europe)
Julien Litzelmann
(Finance Director, Hearst Uk),
Giacomo Moletto
(Chief Operating Officer, Hearst Europe)
Surinder Simmons
(Chief People Officer, Hearst Europe)

HEARST SOLUTIONS
ROBERT SHOENMAKER
(Managing Director)

Alberto Vecchione
(Sales Director Hearst Solutions)
Simone Silvestri
(Sales Director Business Unit Fashion)
Daniel Davide
(Client Partnerships Sales Director)
Alessandro Caracciolo
(Head Of Digital Sales)
Michele Di Bitonto
(Sales Director Hearst Live)
Alessandra Viganò
(Hearst Global Solutions Global Sales
Director - Foreign Clients)

Immagini © AGF Creative

GENTE IN CUCINA è una testata
Hearst Magazines Italia SpA

ALLEGATO REDAZIONALE A "GENTE" N. 15/2022
NON VENDIBILE SEPARATAMENTE

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE

DISTRIBUZIONE: Per l'Italia: m-Dis Distribuzione Media SpA
via Cazzaniga 19 - 20132 Milano - tel.02.2582.1,

Stampa: Arti Grafiche Boccia - via Tiberio Claudio Felice 7 - 84131 - Salerno
Printed in Italy